

УДК 796/799
ББК 75.729
МЗ1

Рецензенты:

Алексей Бобров – первый тренер сборной команды России, вице-президент Московской федерации скейтбординга.
Денис Мархасин – один из первых скейтеров Москвы начала 1990-х годов, основатель компании Tsekh по производству скейтпарков.
Глеб Бенцовский – директор ОО «Белорусская федерация скейтбординга», основатель скейт-музея СССР.

Фотограф – *Алексей Загрядский*

Маслов Д.А.

МЗ1

Самоучитель по скейтбордингу: как кататься на скейте / Д.А. Маслов. – М.: Спорт, 2020. – 72 с.

ISBN 978-5-907225-37-4

В 2016 г. Международный олимпийский комитет (МОК) на своей 129-й сессии в Рио-де-Жанейро рассмотрел вопрос о включении скейтборда, быстроразвивающегося и модного вида спорта, в программу Олимпийских игр, в т.ч. как возможность привлечь к ним больше внимания молодежи. В 2020 г. пройдет Олимпиада в Токио, в которой впервые будет представлен скейтборд.

В самоучителе представлен комплекс упражнений для начинающих скейтбордистов. Книга также будет полезна их родителям и тренерам.

**УДК 796/799
ББК 75.729**

ISBN 978-5-907225-37-4

© Д. А. Маслов, 2020
© ООО «Спорт», оформление,
издание, 2020

Содержание

Введение. Актуальность этой книги и кому она адресована.....	3
Глава 1. История развития скейтбординга	8
Глава 2. Самые известные скейтбордисты	17
Глава 3. Возрастная физиология и выбор скейтборда	28
Глава 4. Выбор места для обучения.....	37
Глава 5. Урок № 1. Разминка	40
Урок № 2. Стойка на месте	44
Урок № 3. Начало движения	47
Урок № 4. «Ласточка»	50
Урок № 5. «Серфер»	52
Урок № 6. Упражнение «Раз, два, три» – едем на двух ногах	54
Урок № 7. Повороты.....	56
Урок № 8. Стойки на скейте.....	58
Урок № 9. Стойка для прыжков, балансирования и поворотов «тик-так» (tick-tack)	60
Урок № 10. Широкая стойка на скейте	62
Урок № 11. Прыжки – «Олли».....	63
Глава 6. Матчасть: экипировка скейлера.....	67
Источники	68